

# 希望の灯をけさない

## — あじま診療所 新任医師紹介 —

あじま診療所 所長 坂本 龍雄

小児科医 アレルギー専門医

この4月から、あじま診療所長として北医療生協の仲間に加えていただくことになりました。皆さんのお役に立ちたいと心から願っています。40年にわたり、子どもの病気、なかでもアレルギー疾患の診療と研究に従事してきました。

この経験を十分に活かし、診療所スタッフと組合員が築きあげてきたこの地域の小児医療をさらに充実させるため、全力でがんばります。何よりも、お子さんやご家族が厳しい困難に直面した場合でも、希望の灯を消さないよう、励ましと丁寧な説明を常に心がけたいと思います。

## アレルギー診療をスタート

得意とする食物アレルギーや喘息のアレルギー診療をスタートさせたいと思います。抱負の一部ですが、(1)離乳食の食物アレルギーに対する不安を解消します。(2)食物経口負荷試験を積極的に実施して、食事の制限を極力避けるようにします。(3)喘息や喘息の疑いに対し、治療だけでなく丁寧な経過観察に努めます。(4)大人食物アレルギーやアナフィラキシーのご相談に応じます。

この4月から診療所スタッフと固く手を携え、核兵器も戦争もない暮らしよい社会づくりにもチャレンジするつもりです。

### 自己紹介

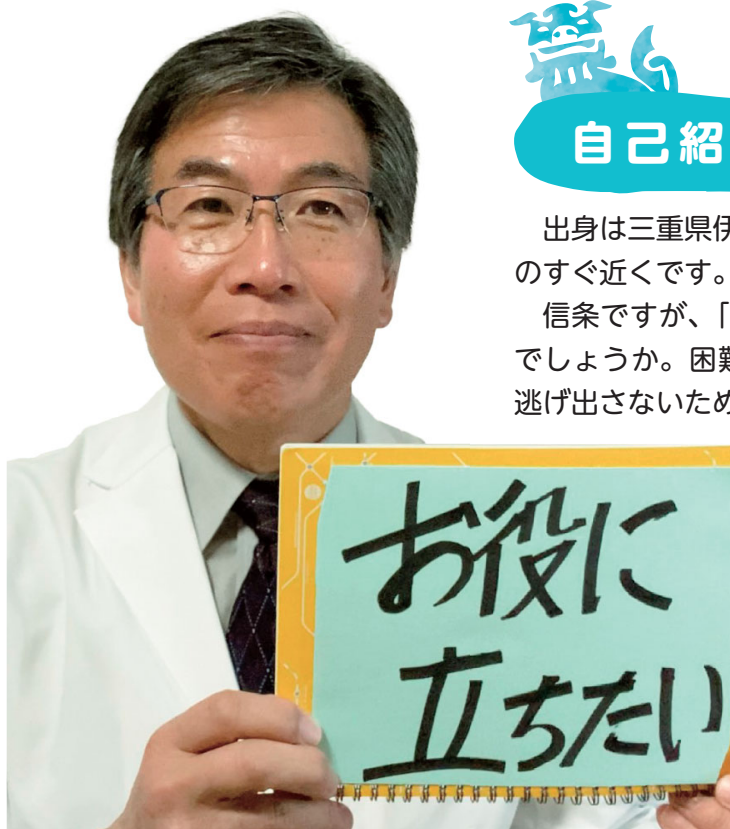
出身は三重県伊勢市一志町、豊受大神宮(外宮)のすぐ近くです。

信条ですが、「何事も覚悟を決めて臨む」ことでしょうか。困難の大小にかかわらず、途中で逃げ出さないための戒めです。

くつろぎは、沖縄の古い陶器と気まぐれに拾ってきた石を眺めつつ、泡盛で酔いを楽しむことです。石を手にとって、生成の由来や成分について思いをはせることができたならどんなにか素晴らしいでしょうか。

くつろぎは…

泡盛で酔いを楽しむ…



北医療生協公式 LINE - 4/1 から開始 -





## 脳も鍛えよう!

「こころ」の  
連載①⑨

北メンタル・クリニック 事務長  
幅 しのぶ



歳をとると、あちこち動かなくなるし、いろいろ忘れるし…若い人はいいわね～

な～んて思っていないですか？

そんな風に思っているとどんどん老けて、認知症になってしまいますよ。

いくつになっても鍛えれば筋肉がついてくるというのはよく知られていますよね。脳も同じです。歳をとっても大学生と変わらない記憶力を持った高齢者が20%もいるという研究結果もあるそうです。

脳を鍛えるって？ 難しく考えなくても、新しいこと、今までやったことの無い事をすれば良いのです。毎日の掃除でも、いつもと違う所から始めるとか、たまには利き手で無いほうで字を書いてみるとか。できれば体を動かすことで何かチャレンジが来ると一石二鳥です。

「と、言われてもねえ～」と二の足を踏んでいる方は…とりあえず、巻末のクロスワードパズルを解いてみてね。



北メンタル・クリニック  
☎ (052) 912-2113

## 訪看情報メール便

### 靴と足の関係?

北医療生協訪問看護ステーション 看護師 高木 幸子

靴が合っていないと、足だけでなく関節や筋肉にも負担がかかって血液循環が悪くなり、肩や腰などに痛みが出ることもあります。トラブルを防ぐにはつま先に5～10ミリ余裕がある靴を選ぶことがおすすめです。さらに、足の指でグー、チョキ、パーの形を作る足指じゃんけんや、指の間を広げて上下に動かす足指のストレッチを毎日繰り返すことでリンパの流れがスムーズなるため、肩や腰などの痛みが軽減する効果もあります。試してみたいはいかがでしょうか？



北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052) 911-2421

## ケアマネ日誌

11



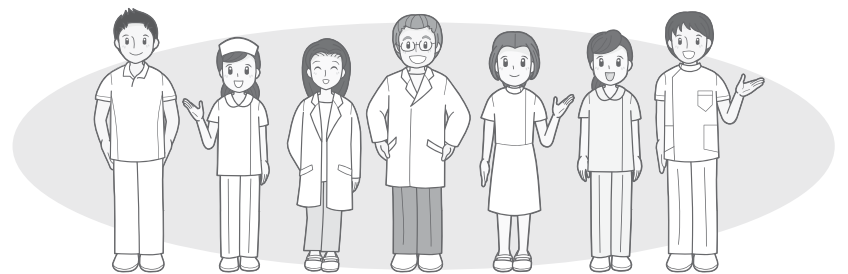
### 介護保険サービス利用には、ケアマネ選択から始まります。

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子

介護は、突然やってくることがあります。今まで経験がないため、その時になってどうすればいいのかわからないことが多くあります。勧められて介護認定の申請をしたものの、区役所の窓口で「サービスの利用にはケアマネが必要です。ここから選んで自分で問い合わせてください」と、そんなことを言われてもどこに電話していいのやら？

選択条件でよく、「ケアマネの人数の多いところ」「土曜日営業しているところ」「近いところ」があげられます。でも、ひとりでも、遠い事業所でも、仕事の業務内容は、変わりません。これから長く付き合うケアマネさんなので、わからないことは聞く、相談するなど、相談しやすい話しやすい事業所(ケアマネジャー)を選ばれるといいですね。まずは、電話してみて相談してみてください。

ぜひ、北医療生協のケアマネジャーは、いいケアマネジャーがそろっています。いつでもご相談ください。



北医療生協指定居宅介護支援事業所  
☎ (052) 916-0343

## 今日からできるリハビリ体操

連載112

北病院 リハビリテーション科 理学療法士  
矢島 武

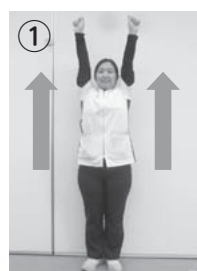


### やっぱりラジオ体操!

ラジオ体操第一の動きをしっかり行えば十分な運動になります!

**伸びの運動** 背筋を十分に伸ばして、良い姿勢をつくる。

#### ●運動内容



①



①腕を前から上に上げて、伸びをします。

\*全身を大きく伸ばしましょう。

\*腕を上げた時に、耳の横に来るように意識します。

\*踵を上げないようにしましょう。



②



②腕を真横から降ろします。  
この動作を2回繰り返します。

\*手は軽く握りましょう。

\*指先やつま先を伸ばすのではなく、体全体を伸ばすことが大切です。

モデル：嶋矢 麻美



# ／ゴーゴー!!／ 組織担当課

## 組織担当課って何!?

組織担当課 課長 川口 美穂

今月から(隔月で)組織担当課の連載コーナーが始まります♪

「組織担当課って何?!聞いたこともない」という声が聞こえてきそうですが、それもそのはず。『組織担当課』とは生協ならではのユニークな部署。

ということで、まず「生協とは何か?」というお話から始めなければなりません。平たく言うと「要求を実現するために、組合員みんなで協力し合おう」「生協の主役は組合員。出資・利用そして運営は組合員がやるよ」というのが生協です。そして、そんな生協組織を支え発展させるミッションが組織担当課にはあるのです。

それで具体的に何をしているの?という疑問には、この後の連載で、分かりやすくお答えしていきますので、ご期待ください♪



私はこの中にいます。ど〜こだ?

## 北病院 耳より情報



## 糖尿病があると 骨折しやすいの?



北病院外来看護師  
糖尿病看護認定看護師  
前田 るみ

そうなんです!



糖尿病でない方と比べると、1型糖尿病の方で3〜7倍、2型糖尿病の方で1.3〜2.8倍も骨折しやすく、注意が必要です。

骨は、鉄筋コンクリートの建物のような構造で、鉄筋のような働きをする骨質(全体の30%)と、それを補強するコンクリートのような働きをする骨密度(同70%)の2つで構成されます。糖尿病の方の骨折では、鉄筋のような働きをする骨質の劣化が特徴的で、骨密度が正常範囲でも注意が必要です。骨を丈夫にするには、糖尿病の治療、カルシウム・ビタミンDを含むバランスの良い食事、適度な日光浴と運動が有効です。骨粗しょう症診断基準はYAM(若年成人平均値を100%とした場合の割合)70%以下です。

骨は新陳代謝が毎日繰り返されている組織です。定期検査や予防、治療で骨密度の低下現象を食い止めましょう。(骨折を経験した私からお伝えします)

## 小児

コーナー

北病院  
リハビリテーション科  
言語聴覚士  
浜崎 京美

## 小児言語訓練



発達や知能の検査領域に『ワーキングメモリー』と言われるものがあります。簡単に言うと脳の同時作業能力で、主に聴覚・視覚の2系統からなると考えられています。

ワーキングメモリーは文章レベルでの理解力・表現力に関係するため、就学後、集団生活での指示・説明の聞き取りや、国語算数での読解・記述の苦手さなどが予測されます。もちろん成長とともに伸びしろはありますが、特性として苦手さは残ると考えられます。

支援方法としては、理解・表現ともに結論は先に・内容を短く区切る・繰り返し確認する等をアドバイスしています。



## 口の中の 相談室



北生協歯科  
歯科医師 木賀 紀文

今回の相談は…

歯が移植できると聞きました  
がどのように行うのですか?

一般的な移植は自家歯牙移植といわれる移植で自身の健全な歯を抜歯し移植したい部位に植える方法です。他家(他人)歯牙移植や再生歯の移植は大学などの研究機関で行われていますが一般診療所では行われていません。

よく用いられる自家歯牙移植は上の親知らずを失った奥歯に移植する方法です。

お口の中の清掃状態、噛み合わせなど環境因子もありますが、7〜8割の成功率はあります。

条件が整えば失った奥歯を補う方法の一つにもなります。親知らずを抜くべきかどうか抜く前に一度相談してみても良いかもしれません。



## おしゃべり 広場

北区长岡町  
川地 和子さん

今回は「ぐっすり眠れていますか」が特によかったです。

西區城北町 森 茂伸さん

毎号、温かい雰囲気の中でホッとします。記事中の顔写真も良いですね。

山下 信子さん

1月末から肺炎を患い、その時は寝ても寝ても眠れたのに、少し良くなってきたら、寝つきが悪くなってしまう。仕事に復帰して、よく動くようになったら、すっかり眠れるようになり、やっぱり動くことは大事だと痛感しました。

守山区大森 青木 初代さん

2月号に載っていた写真「採れたての白菜無これいいな」の無人販売の野菜、分かれば買いに行ってみたくと思います。こういう記事も楽しみにしています。

名東区大針 近藤 直子さん

班会を発売に行っています。久屋大通りやフナリエにウォーキングに行ったり、ランチ会も行い楽しいひとときとなっています。

北区天道町 江之本 勇男さん

花粉症の季節。私も鼻水がたらたら、くしゃみもよく出てダウンです。

北区上飯田北町 近藤 久仁江さん

花粉症の季節到来になりました。又、毎日が重苦しい日が続きます。桜もちらほら咲き始め、観に行きたい気分です。花粉症さようならしたいです。



# 生協あじまの家デイサービスで大人気！ 地域がザワツク運動機器のご紹介！

## ボディ・スパイダー

### ① 生協あじまの家！？

「生協あじまの家」は、北区のあじま地域でデイサービス、グループホーム、居宅介護支援（ケアマネジャー在籍）の3つの介護事業所からなる施設です。

### ② ボディ・スパイダー！？

今回はデイサービスに導入された運動機器「ボディ・スパイダー」のご紹介です！「つまずき予防」「ひざ痛軽減」「腰痛軽減」「肩こり解消」などに効果を実感できると大変好評で、一人ひとりに目的に応じた、効果的かつ安全な筋力トレーニングが行える運動機器です。

### ③ 色んな方向に引っ張る！

上からぶら下がった特殊ゴムと、足につける特殊ゴムを色んな方向に引っ張るだけ！（これが簡単で楽しい～！）定期的な地域の皆さま向けの体験会も実施します。乞うご期待！！

車いすの方、  
片麻痺のある方も  
実施できます

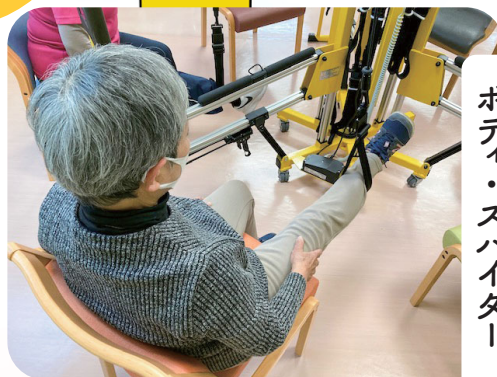


簡単で  
楽しい！



デイサービスの職員

お気軽に  
お問合せ  
ください。



ボディ・スパイダー



問い合わせ：生協あじまの家デイサービス 052-909-4155 林



2023/2/

志賀支部は2月12日に「新春のつどい」を3年ぶりに、27名の組合員さんの参加で盛大に行いました。

わかば  
ブロック

## 志賀支部 新春のつどい

春にふさわしくハーモニカ演奏に合わせて12曲を皆さんでうたいました。岐阜の土岐市から駆け付けた「マジック師」小栗ユリさんの脳トレは1時間ほどでプロ並みの演技に参加者は驚嘆されていました。 支部運営委員長 時任

会場：光城学区集会所



はうーん苦手。それ  
決めていますが、学習  
と組み合わせながら  
に室内でのメニュー  
などは外さないよう  
チェック、尿チェック  
す。まず、大腸がん  
間計画を立てていま  
ニューを見ながら年  
度初めに、班会メ

みんなで  
体力づくり

## いきいき 班紹介

西区山田支部  
大野木班  
加納 トシエ

ならみんなで歩いて体力づくりをと出かけを多くしています。長距離はもう無理。お花見、ウォーキング、〇〇見学と名前をつけ、お食事付きで名古屋を歩く班を楽しんでいます。



## すしお レシピ

No.203

(1人分) 203kcal  
塩分0.9g

## ごぼうと豚肉のこんにゃく炒め



### 材料(2人分)

●ごぼう…………… 150g  
●豚バラ肉…………… 50g  
●こんにゃく…………… 1/2枚  
●ごま油…………… 大さじ1/2

●赤唐辛子…………… 1/2本  
●だし…………… 1カップ  
●砂糖…………… 大さじ1/2  
●酒…………… 大さじ1  
●しょう油…………… 小さじ2

### 作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげて千切りにする。こんにゃくは細切りにして湯がいておく。豚肉は3cmに切る。
- 2 鍋にごま油を熱してごぼうとこんにゃくを入れて炒め、油がまわったら小口切りにした赤唐辛子を入れ、だしを加え落し蓋をし、煮立ったら弱火にしてごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- 3 豚肉、砂糖、酒を入れ2分煮る。しょう油を加え、煮汁がなくなるまで煮る。

懐かしい味が  
評判です。



4/6 木 あじまブロック



図書館の職員さんと記念撮影



3/2

## まちかど健康チェック

報告

93名!!

楠図書館さんとの共催で初めての“まちかど健康チェック”をおこないました。初めての企画ということもありドキドキしましたが、多くの地域のみなさまの参加で大成功でした。

<おこなった項目>

骨密度 体組成計  
血管年齢 血圧

## ＊ 次回 ＊

名古屋市楠図書館 & 北医療生協

## まちかど健康チェック

日時：4月6日(木) 午前11時～12時30分

場所：楠図書館 2階集会室

■住所：名古屋市北区楠二丁目974番地

■交通：市バス「楠支所」下車西側

費用  
無料

申込  
不要

募集

あじま健康チェック  
サポーターズ

受付や会場誘導、血圧  
チェックなどお手伝いして  
くださるボランティアさん  
を募集しています。

足指力

握力

体組成計

パタカ

※パタカチェックとは：お口まわりの筋肉をチェックします。

※当日、午前9時30分から整理券を配布します。

問い合わせ：北医療生協 事務局 052-914-4554 (松島)

—新作公開のお知らせ—

# Tik Tok



## 「私が小学生の時の記憶」

語り部：松山 薪子<sup>しんこ</sup>さん (90歳)

今回は、1940年代の戦時下、守山区内で小学生だった、松山薪子さん  
のご協力の下、戦争の記憶をお話しいただきました。

今しか聴くことができないであろう語り部の記憶です。

### 【内容】

- ①非国民といわれたお弁当
- ②1945年3月、家がなくなった日
- ③わら人形を突いた日々
- ④1945年3月名古屋市北区の空襲
- ⑤おばさんの生存を確認した日

くらしの委員会では戦時中の「あの  
日、あの時の日常」に想いを馳せる  
ことができるような短編動画づくり  
をすすめています。

出演者  
募集中



問い合わせ：052-914-4554 (松島)



はるがきて たつなみもうで むねおどる  
「春が来て 立浪詣で 胸躍る」投稿者：内藤 壽惟さん  
立春到来!! WBC、春の甲子園、プロ野球ペナントレース開幕。  
稲沢の国府宮近くに何と立浪監督と同じ名前の神社があります。  
立浪監督2年目の手腕が問われます。今年こそはとV祈願。  
スポーツは、平和であってこそ楽しめるものです。岸田政権は、  
ウクライナの侵略などに乗じてなりふり構わず大軍拡に突き  
進んでいます。来る政治戦で侵略ノー、大軍拡ノーの審判下し  
9条守り生かした平和の準備、政治の春を迎えたいものです。



投稿者：西野 博さん・順子さん

主人は、最近寝つきが悪く、夜中に時々  
目が覚めるようです。「睡眠障害につ  
いて」のページは参考になったと思い  
ます。早く「熟睡」の幸せを取り戻して  
ほしいと願っています。



わたしの

こりゃいいね!

大募集

「医療とくらし」投稿フォーム

こちらからでも  
投稿できます



〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2  
すまいるハートビル2階 事務局「医療とくらし」係  
FAX 052-918-0235 ※作品の返却はできないことをご了承ください。



## 情 報 B O X



## ★すべての企画で以下の方の参加をご遠慮いただいております。

- ①平常時の体温と比較して、熱がないことや咳、のどの痛み等の症状がないことを確認してご参加ください。
- ②同居の方で陽性が疑われる人がいる、自身が濃厚接触者の場合、参加をご遠慮ください。
- ③参加の際には、マスクの正しい着用を必須とします。マスクは不織布マスクが好ましいです。

左記の3点を必ずご確認ください  
ご参加ください

## 名古屋市楠図書館 &amp; あじまブロック共催

## 第2回 まちかど健康チェック

日 時：4月6日(木) 午前11時～12時30分

場 所：楠図書館 2階集会室

参加費：無料

申 込：不要

\*パタカチェックとは：  
お口まわりの筋肉をチェックします。

・足指力  
・握力  
・体組成計  
・パタカ

当日、午前9時30分から整理券を配布します。

問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)  
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (松島)

## 主催：北病院ブロック

## 「まちかど健康チェックinそよら」

日 時：4月14日(金) 午後1時30分～3時

場 所：そよら上飯田(イオン) 2階エスカレータ横とテラス

内 容：骨密度、握力チェック等、フレイル予防のミニ講座

問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)  
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (川口)

## くらしの委員会 学習会

健康保険証の廃止なんて、ありえない。

緊急開催決定！

## 「マイナンバーカード保険証の問題点」

日時：4月26日(水) 午前10時～11時30分

場所：上飯田ワイワイルーム

講師：愛知県保険医協会事務局参事 日下紀生氏

費用：無料

申込：事前申込制 先着20名



## 【講師プロフィール】

1963年生。1986年日本福祉大学卒業後、愛知県保険医協会に就職し、現在に至る。愛知県保険医協会では事務局次長を経て、2023年4月から事務局参事。

他に、愛知県社会保障推進協議会(社保協)事務局次長。

## 【保険医協会について】

「保険医の生活と権利を守る」とともに「国民医療の充実と向上をはかる」ことを目的にした開業医・勤務医で構成する団体。現在会員数は、9,140人(医科開業医の8割を組織)。全ての都道府県に保険医協会があり、その連合体が全国保険医団体連合会(略称：保団連)で、会員数は10万7千人。

申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)  
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (松島)

## 主催：健康づくり委員会

## 平和公園ウォーキング

日 時：5月20日(土) 10時～お昼ごろまで

受付時間：9時30分～10時

受付場所：井上公園(千種区井上町33)

歩きやすい服装・靴でお越しください。

雨天や感染状況により中止になる場合があります。

詳細は5月号でお知らせしますので、ぜひご覧ください♪

問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)  
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (森川)

## 北医療生協 × 平安会館 提携について

もしもの葬儀の時、「北医療生協の組合員です」と申告すると、お葬儀の費用が、お安くなります

## 〈内容〉 祭壇費用の10%割引

(名古屋冠婚葬祭互助会割引との併用はありません)  
対象は、亡くなられたご本人もしくは喪主が組合員本人の場合です  
お通夜前までに、口頭で平安会館の方に申告して下さい

〈お問い合わせ・相談は〉平安会館 ☎(052) 916-1251  
又は北医療生協 事務局 ☎(052) 914-4554 (竹内)

北医療生協  
無料法律相談

なるべく早く相談をお受けできるよう、相談希望日をお聞きし、弁護士との日時の調整を行っています。申し込みの際には、希望日時をお伝えください。

予約制のため、申し込みは事前に電話で。

☎(052)914-4554  
(組織担当課)くらしの委員会

■会場 名古屋北法律事務所  
(地下鉄「平安通」下車すぐ)

住所：名古屋北区平安2-1-10  
第5水光ビル3階

■ちくさ事務所  
7月4日、名古屋北法律事務所、ちくさ事務所は左記の場所へ移転しました。  
〒464-0074  
名古屋千種区仲田一丁目15番8号 NTビル7階  
電話 052-745-2227  
FAX 052-745-2228

生活に関わるお悩み、気軽に相談ください  
「くらし支える相談センター」  
052-916-17702 平日13時～17時

生活に関わるお悩み、気軽に相談ください  
「くらし支える相談センター」  
052-916-17702 平日13時～17時

法律の  
現場から

198

「雇用によらない  
働き方」

弁護士 長谷川 一裕

「雇用関係によらない働き方」と言われるフリーランス、請負や業務委託といった働き方に関する相談が増えています。雇用契約の場合は社会保険の加入、労働基準法による賃金や労働時間の規制もあり有給休暇も認められ、最低賃金の保障もありますが、業務委託ではこういう保護はなく、きわめて不安定な働き方です。最近、エテサロで業務委託で働く若い女性の相談を受けました。施術した客から受け取る料



# 外来診療担当医のご案内 2023年4月

- 診療時間外でも急病でお困りの場合は、北病院へご連絡ください。
- 診療は予約制です。電話での予約も受付けています。詳しくは職員におたずねください。
- 医師の学会・出張等で変更することがありますので、ご了承ください。
- 予約時間は診療開始の時間となっておりますので、予約時間の5分前までに受付にお越しください。

北病院

☎(052)915-2301 名古屋市北区上飯田南町2-88

お知らせ

禁煙外来は、治療薬がメーカーの都合により出荷保留となっているため、新規予約は、当面中止いたします。

- 受付時間…午前8時～午後7時30分まで。
- ◆当日午前診療のご予約は、ご来院では午前8時から・お電話では午前8時30分からの受付となります。
- ◆木曜日午前内科佐々木医師は呼吸器専門です。ぜひご活用ください。
- ◆小児科と耳鼻科の午前予約を希望される方は、電話予約を前日は午後11時まで、当日は午前7時からお受けいたします。
- 通所リハビリ・訪問リハビリ…月～土曜(祝休日除く)で実施しています。

|   | 内 科                                                    |                               |               | 小 児 科           |                                |                                                                  | 整形外科            |                                |               | 皮膚科         | 耳鼻咽喉科          |                                |                                     | 専門外来                                  |    |
|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-------------|----------------|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----|
|   | 午前                                                     | 午後                            | 夜間            | 午前              | 午後                             | 夜間                                                               | 午前              | 午後                             | 夜間            | 午前          | 午前             | 夜間                             |                                     | 午後                                    | 夜間 |
|   | 午前9時～11時30分                                            | 午後3時～4時                       | 午後5時30分～7時30分 | 午前9時～11時30分     | 午後1時30分～4時                     | 午後5時30分～7時30分                                                    | 午前9時～11時30分     | 午後1時30分～3時45分                  | 午後5時30分～7時30分 | 午前9時～11時30分 | 午前9時～11時30分    | 午後5時30分～7時30分                  | —                                   | 午後5時30分～7時30分                         |    |
| 月 | 高木<br>山近<br>小倉<br>門脇<br>(10日休み)                        | 胃カメラ<br>金倉                    | —             | 腰山<br>国井        | 森                              | 代務                                                               | 加藤芳<br>(第1月曜のみ) | —                              | 浅井            | —           | 中山裕<br>(24日なし) | 横井                             | 糖尿病<br>10・24日<br>日野                 | 神経 3日<br>前嶋                           |    |
| 火 | 腰山<br>小倉<br>山本<br>村田                                   | 胃カメラ<br>山近                    | —             | —               | 森<br>(11日坂本)                   | 乳幼児健診・予防接種<br>〔13時30分～14時〕<br>一般外来<br>〔14時～17時〕<br>山本            | —               | 浅井                             | —             | 山本          | 吉岡             | —                              | 大腸検査<br>山近<br>装具外来<br>16時～17時<br>浅井 | —                                     |    |
| 水 | 門脇<br>山近<br>腰山<br>高木                                   | —                             | —             | —               | 森<br>(12日山本)                   | 乳幼児健診・予防接種<br>〔13時30分～15時〕<br>森 〔14時～16時〕<br>(12・19日川口乳健なし)      | —               | —                              | —             | —           | —              | —                              | —                                   | —                                     |    |
| 木 | 腰山<br>小倉<br>高木                                         | 呼吸器外来<br>佐々木<br>(第1木曜日<br>のみ) | —             | 山近<br>北村<br>多和田 | 坂本                             | —                                                                | 森               | 加藤芳                            | —             | 鈴木          | —              | 吉岡                             | 高山                                  | 物忘れ外来<br>山田                           | —  |
| 金 | 小倉<br>門脇<br>山際<br>山近                                   | 胃カメラ<br>腰山                    | —             | —               | 濱田<br>(7・21日)<br>森<br>(14・28日) | 乳幼児健診・予防接種<br>〔14時～15時〕<br>一般外来<br>〔15時～17時15分〕<br>山本<br>(28日なし) | —               | —                              | —             | —           | 未定             | 車                              | —                                   | 往診山際<br>午後診療<br>高木<br>甲状腺内分泌<br>7日 井土 | —  |
| 土 | 1日山近・山田・松田<br>8日成定・腰山・ 洪<br>15日山近・山田・松田<br>22日成定・腰山・ 洪 | 胃カメラ<br>(1日 高山<br>15日 指宿)     | —             | —               | 1日矢嶋<br>8日 森<br>15日成瀬<br>22日川口 | —                                                                | —               | 1日杉浦<br>8日藤林<br>15日千田<br>22日代務 | —             | —           | —              | 1日丸尾<br>8日犬飼<br>15日丸尾<br>22日犬飼 | —                                   | —                                     | —  |

あじま診療所

☎(052)901-3011 名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■受付時間…午前8時45分～午後7時30分まで  
(水曜日は午後4時30分まで、土曜日は午後0時30分まで)

■午前の診療時間…午前9時～11時30分

■夜間の診療時間…午後5時30分～8時(水曜・土曜の夜は休診です)

■もの忘れ外来…毎週水曜日(午後1時30分～)

■乳児健診・予防接種…毎週月曜日(午後1時30分～3時40分)

●定期訪問診療(火・水)

予防接種・ネット  
予約のQRコードは  
こちら

(介護保険)デイケアあじまルーム 大橋・森川まで ……………

■実施日…毎週 月・火・水・木・金・土 (午前9時45分～午後4時)

■お試し参加できます ■介護保険の利用負担と昼食代500円のみ

|   | 内 科                                      |        |                | 小 児 科                                     |                         |                                                              |
|---|------------------------------------------|--------|----------------|-------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|
|   | 午前                                       | 午後     | 夜間             | 午前                                        | 午後                      | 夜間                                                           |
|   | 岡島<br>(総合内科)                             | —      | 18:00～<br>内藤   | 坂本                                        | 乳児健診予防接種<br>13:30～15:40 | 菊井                                                           |
| 月 | —                                        | —      | —              | —                                         | —                       | —                                                            |
| 火 | 塚本<br>(総合内科)                             | —      | 18:00～<br>内科医師 | 坂本<br>森<br>(11日)                          | —                       | 小栗<br>後藤<br>森<br>(4・18日)<br>(11日)<br>(小児科全般・アレルギー・<br>小児循環器) |
| 水 | 鈴木貴<br>もの忘れ外来                            | 13:30～ | —              | 坂本<br>小林<br>(12日)                         | —                       | —                                                            |
| 木 | 宮城<br>(循環器内科)                            | —      | 国井<br>(総合内科)   | 小栗                                        | —                       | 18:00～<br>小児科医師                                              |
| 金 | 成定<br>岡島<br>(7・21日)<br>(14・28日)          | —      | 国井             | 谷口<br>(新生児・発達)                            | —                       | 坂本                                                           |
| 土 | 廣部<br>山田<br>(1・15日)<br>(総合内科)<br>(8・22日) | —      | —              | 坂本<br>小栗<br>森<br>(1・15日)<br>(8日)<br>(22日) | —                       | —                                                            |

あじま診療所歯科

☎(052)902-6356 名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■診療時間…月・水・金・土 午前9時～午後0時30分 午後2時～4時30分  
火・木 午前9時～午後8時 往診は月・木(午後)

■歯科医師 助川よ、金澤、木質、森

●予約制です。急病の時は随時治療

■最終受付は診療時間終了の30分前までです。 します。電話にてご連絡ください。

| 歯 科 |    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|----|---|---|---|---|---|---|
|     | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|     | 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|     | 夜間 | — | — | — | — | — | — |

生協もりやま診療所

☎(052)795-5885 名古屋市守山区小幡3-8-10

■診療時間…午前 午前9時～11時30分  
夜間 午後5時30分～7時30分  
(内科は火曜日は午後5時45分～)

■電話予約…午前8時30分～  
初めての方でも、電話でご予約できます。

■乳児健診…火・木・第1・3・5金曜日の午前、第1・3土曜日の午前、小児診療で実施しています。

■予防接種…通常の診療時間で行なっています。

(介護保険)デイケアあいあい

……………

■実施日…月～土曜(祝休日除く)

■お試し参加できます。

送迎あり・食事あり(食事代無料!)

■介護保険の利用負担と昼食代390円のみ

|   | 内 科                                |              | 小 児 科                                       |                                          |
|---|------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
|   | 午 前                                | 夜 間          | 午 前                                         | 夜 間                                      |
|   | 大竹<br>(消化器)                        | 玉腰<br>(神経内科) | 内科医師                                        | 増田<br>(3・17日)<br>森<br>(10・24日)<br>(小児全般) |
| 月 | —                                  | —            | —                                           | —                                        |
| 火 | 若松<br>(内科全般)<br>大竹<br>(療育) (4・18日) | 山田<br>(呼吸器)  | 小林<br>(小児アレルギー)                             | 内科医師                                     |
| 水 | 大竹                                 | 休診           | 内科医師                                        | 休診                                       |
| 木 | 門脇<br>(糖尿病)                        | 高田<br>(内科全般) | 小林<br>(小児全般)                                | 高田<br>(小児全般)                             |
| 金 | 大竹                                 | 大竹           | 小林<br>(7・21日)<br>縣<br>(14・28日)<br>(小児アレルギー) | 内科医師                                     |
| 土 | 谷澤<br>(呼吸器)<br>大竹<br>(8日)          | 休診           | 山本<br>(1・15日)<br>(小児全般)                     | 休診                                       |

注：小児科医師が診察に入らない日は内科医師が小児科を診察をします。

※学会等の出席により、医師が変更になることがありますので、ご了承ください。

北生協歯科

☎(052)915-7710 名古屋市北区上飯田北町1-20 すまいるハートビル1階

月・水・土 午前9時～午後0時30分  
午後2時～5時

火・木・金 午前9時～午後8時  
往診は火(午後)水(午前)

●予約制です。急病の時は随時治療します。電話にてご連絡ください。

■歯科医師 久野、助川さ、金澤、木質、森、鈴木

■最終受付は診療時間終了の30分前までです。

北メンタルクリニック

☎(052)912-2113 名古屋市北区上飯田北町1-20 すまいるハートビル4階

■午前 午前8時50分～12時

■午後 午後1時50分～3時30分

■夜間 午後4時50分～7時

|   | 一般・小児 |    |    | 初診<br>(要予約)<br>(14～15:30) |
|---|-------|----|----|---------------------------|
|   | 午前    | 午後 | 夜間 |                           |
|   | ○     | ○  | —  |                           |
| 月 | ○     | ○  | —  |                           |
| 火 | ○     | ○  | —  |                           |
| 水 | ○     | ○  | —  |                           |
| 木 | ○     | ○  | —  |                           |
| 金 | ○     | ○  | —  |                           |
| 土 | ○     | ○  | —  |                           |

- 生協わかばの里介護老人保健施設 ☎(052) 914-4121
- 北医療生協訪問看護ステーション ☎(052) 911-2421
- 北医療生協東部訪問看護ステーション ☎(052) 726-9220
- 北医療生協ヘルパーステーション ☎(052) 919-0651
- 生協あじまの家デイサービス ☎(052) 909-4155
- 生協あじまの家グループホーム ☎(052) 909-4188
- 西区くらしのセンター(デイサービス) ☎(052) 529-2251
- こころくらしのサポートセンターなないろ ☎(052) 910-8077



# みんなのフードステーション

## <4月フードステーション 事前予約について>

2日間のうち、受け取りを希望する日程をお選びください。1世帯につき、1か所での申し込みになります。重複での申し込みは無効になりますので、ご注意ください。

### ■予約受付のご案内

QRコードを読み取り、フォームに必要事項を入力の上ご予約下さい。  
こちらのURLからでも予約できます。https://forms.gle/DjkgEvJ5PZjekpDx7  
予約受付期間：4月1日(土) 午前9時～4月3日(月) 午後5時  
※受付期間外では、予約受付フォームに繋がりませんのでご注意ください。



### ■事前予約システムを利用できない方へ

相談を受け付けますので、下記日時場所へお越しください。  
日時：4月4日(火) 14時～15時 場所：ワイワイルーム  
当日、予約数に余裕がある場合は予約も可能です。事前予約はメールでの予約が優先しますのでご理解ください。 ※なお、相談会にも来られない方で食料配付を必要とされる方は以下の日に電話して下さい。  
日時：4月5日(水) 10時～11時 電話番号：080-3636-5151

### 4月の予定

| 上飯田みんなのフードステーション       | あじまみんなのフードステーション |
|------------------------|------------------|
| 場所 すまいるハートビル           | あじま診療所           |
| 日付 4月9日(日曜日)           | 4月16日(日曜日)       |
| 時間 10時すぎ(準備でき次第配布)～11時 |                  |

- ◆ご予約された方は時間内に受け取りに来てください。時間が過ぎましたら予約は取り消しとなります。
- ◆駐車場はございません。お車でのお越しはご遠慮ください。
- ◆当日の天気や感染症の状況により予告なく時間が変更される場合があります。ご了承ください。



## にじっこひろば

## 親子でリトミック in あじま

リトミックとは

音感、リズム感を育てるだけでなく、人間教育としても多くの意義があります。今回は親子のスキンシップのほか、音楽にあわせて動くことでストレス解消も。お気軽にご参加ください♪

日時：4月14日(金) 午前10時30分～  
場所：ゆうゆうルーム(北区楠味鏡3-1001-1 あじま診療所2階)

定員：10名程度 ※事前申し込みが必要です。  
参加費：無料  
申込先：北医療生協事務局(森川)  
052-914-4554

※当日は通常のにじっこひろばあじまも実施します。



### 4月の予定

- にじっこわいわい 毎週金曜日 10時～11時30分 ワイワイルーム
- にじっこわかば 4月12日・19日 10時30分～11時30分 ひだまりひろば
- にじっこあじま 毎週金曜日 9時45分～11時15分 ゆうゆうルーム
- チャイルドキャッスル 毎週火曜日 10時～11時30分 みんなの部屋

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。052-914-4554へお問い合わせください。

にじっこひろば・フードステーションへ参加する方へ

## 注意

★当日体調の悪い方はご遠慮ください ★マスクを着用してください  
★不測の事態に備えて参加者の名前・住所・電話番号を書いていただきます  
上記の事を守っていただけない場合はご利用をお断りする事もあります。にじっこひろば・フードステーションを今後も継続するためにご協力をお願いします

## 乳がんからいのちを守る 北病院“乳がんエコー検診”のお知らせ

対象：20歳～40歳代の女性で  
北医療生協の組合員の方

※50歳以上の方は、昨年名古屋市の公費乳がん検診を受けた方で、特に希望される場合に限りです。  
また、乳房が大きく脂肪の多い方はエコー検診に適しません。

検診内容：エコー検査(超音波診断)と触診  
名南病院 乳腺外科 鈴木り子医師

費用：3,000円(当日お持ち下さい)

実施日：2023年 5月13日(土)・6月10日(土)・  
7月8日(土)  
いずれも午後2時～5時の予約制

実施会場：北病院 1階 整形外科診察室

定員：各20名

※受診時に託児を希望される方は、予約の際にお申し出ください。  
※診察時間は予約時間とずれる場合がありますので、あらかじめ時間に余裕を持ってお越し下さい。  
※タオルを1枚お持ちください。

予約受付：電話にて4月4日(火)より  
予約を受け付けます。

予約電話受付時間：月曜～金曜  
午前9時30分～午後5時

※土曜日、日曜祝祭日は予約をお受けできません。

予約・問い合わせ先：北医療生協 事務局 ☎052-914-4554

## —4月は地方選挙の投票—

4月は4年に1度の地方選挙があります。地方行政は私たちの生活に一番身近にあります。各自治体で投票日はまっています。みなさん、お住いの地域の投票日を確認し、投票にいきましょう。



くらしの委員会



### よこのカギ

- 1 伊勢の名物スイーツ
- 4 ○○の上にも3年
- 6 桃太郎が退治するのは
- 7 弱みを見せまいと虚勢を張ること
- 9 腹減った!
- 10 建物や道路などを作るための土地
- 12 日本の古典演劇の1つ
- 14 一口話、短い落語
- 16 三日ばしか
- 17 豆乳を温めると出来る膜をすくい上げた物
- 18 お母さんと子ども
- 19 カッパの好物?

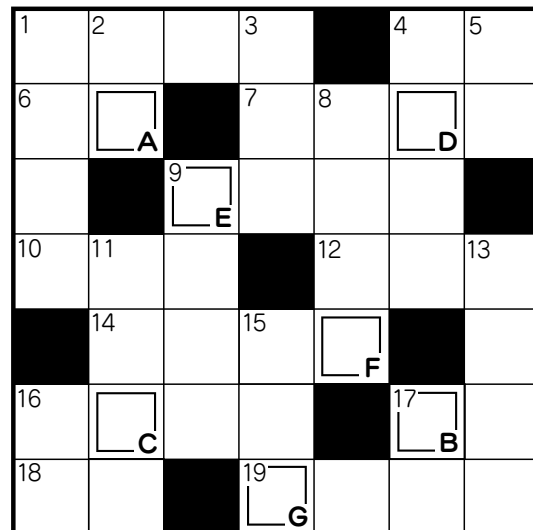
【応募要領】 答えを、ハガキ又はFAX(052-918-0235)で北医療生協事務局まで送ってください。または、北医療生協のホームページにある投稿フォーマットからも応募いただけます。

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2 北医療生協「パズル」係  
なお、「ひとこと」機関紙への感想や近況などお書き添えください。お寄せいただいた声は、おしゃべり広場で掲載させていただく事があります。締め切りは、4月25日です。  
正解者には抽選により記念品を進呈いたします。

北医療生協  
ホームページ



17161513119 8 5 4 3 2 1  
たてのカギ  
絵本「はらぺこ○○○○」  
ケ、ヘイケ、ズワイ、タラバ  
痛みや苦しみの  
医者になる勉強をします  
リンゴ→コマ→マット…○○○  
夜遅くまで起きるという  
鳥類の口といえは  
貴族の子、気品のある美男子  
心づかい、配慮  
昔の紀伊国あたりの地域  
お父さんとお母さん  
○○○気、○○○勝、○○○禅染め



答え

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G |
|---|---|---|---|---|---|---|

## クロスワード パズル



北メンタル  
クリニック  
事務長  
幅しのぶ

【解き方】 クロスを解いて「A～G」にはいる文字を順にならべて、できた言葉を答えてください。

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| そ | ふ | ぼ | ば | す | た |
| つ | え | し | り | か |   |
| ぎ | ひ | ば | り | よ |   |
| よ | つ | ば | よ | ほ | う |
| う | い | ふ | う | じ |   |
|   | お | ひ | な | さ | ま |
| か | び | ん | い | ち | ご |

前回の答え かふんしょう  
(パズル応募数 63 名)